



第16号テーマ：将来の自分のために禁煙チャレンジで健康づくりを！！

## 健康づくりアドバイス

日本では、2020年から健康増進法が一部改正され、たばこを吸える場所が厳しく制限されるようになりました。そんな今こそ、禁煙を始めるチャンスです！



## 禁煙のメリットとは？

### 健康が取り戻せる！

禁煙後20分で【**血圧低下**】、  
24時間で【**心臓発作の可能性の減少**】  
など短期間で健康改善が見られます。  
がん・脳卒中・心臓病などの多くの病気の  
リスクが**10～15年**でなくなります。



1

### 食べ物がおいしくなる！

消化機能が改善し、常に感じていた  
胃もたれや不快感がなくなり、  
**味覚・嗅覚が回復**することで食べ物の  
味わいや香りを楽しめるようになります。



2

### たばこ代の節約に！

たばこは1箱で480～640円。  
1日1箱消費すると考えると  
年間21万円の節約になります！

3



1週間で4000円  
1か月で1万7千円  
1年間で21万円！  
5年間で105万円！！

### 家族もにっこり嬉しい

あなたの健康を心配している  
家族も安心です。喫煙タイム  
がなくなるので家族団らんの  
時間も増えますよ！

4





## 禁煙を成功させるためのコツとは？

### Step1

禁煙チャレンジ  
開始日を  
決めよう！

### Step2

たばこ習慣を  
振り返ろう！

### Step3

生活習慣を  
整えよう！

### Step4

「禁煙補助薬」  
を選ぼう！

### Step5

ニコチンの  
離脱症状を  
乗り越えよう！

## GOAL!!

禁煙支援や外来を利用して成功させよう!!

禁煙診療でなら、比較的楽に、より確実に禁煙できます。



## 健保でも禁煙サポートプログラムを実施します

募集期間：4月26日まで

内容	オンラインによる禁煙診療プログラム(保険適用外) 医師の診察はスマホ・タブレットで、禁煙補助薬は 自宅に届きます。診療終了後も専門スタッフの フォローアップで、高い禁煙達成率
対象者	EAファーマ健保の被保険者(社員)
参加費	5,000円 ※残りの費用は健保が負担します

募集人数  
先着10名!!

健保では、  
禁煙チャレンジを決意した  
皆さんをサポートします!!



詳しくは、[健保ホームページTOPのお知らせ](#)よりご確認ください。

## 健保からのお知らせ

### 今年健康診断予約、開始しました

定期健診の受診期限：9月30日

「年度始めの4月～5月」「週の始め」「午前より午後」は予約がとりやすい時期です。  
秋は医療機関が混み合うので、今のうちに予約して受診しましょう。(日程変更も可能)

### 扶養家族のご就職は手続きが必要です

COMPANYより会社へ  
申請をお願いいたします。

ご家族が就職先の健康保険証を取得次第、当健保の保険証は返却が必要です。  
誤って使用されないようご注意ください。



詳細については  
健保HPをご確認ください。

EAファーマ健保

検索

# EAファーマ健康保険組合